

<<美腿术-一天五分钟神奇魔法-附赠DV>>

图书基本信息

书名：<<美腿术-一天五分钟神奇魔法-附赠DVD动态教学>>

13位ISBN编号：9787538159073

10位ISBN编号：753815907X

出版时间：2009-5

出版时间：王丹 辽宁科技出版社 (2009-05出版)

作者：王丹

页数：79

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<美腿术-一天五分钟神奇魔法-附赠DV>>

内容概要

美腿秘诀快捷键；导致腿部肥胖的原因竟然是错误的走姿；一天5分钟瘦腿操，让腿部变苗条；小小饮料瓶，带走大肥腿；每天跳一跳，让腿部赘肉去光光。

书籍目录

美腿画廊第一节 大象腿塑形记第二节 女性最关心的瘦腿问题第三节 如何让上下半身都匀称第四节 腿粗的服饰掩饰法第一章 想瘦腿，你准备好了吗第一节 下半身减肥的要点第二节 导致腿部肥胖的错误走姿第三节 打造美腿的五大秘籍第四节 日常美腿法四要四不要第五节 美腿的理想标准尺寸第六节 修长美腿的三大黄金点第二章 1分钟瘦腿操第一节 瘦整个大腿第二节 瘦大腿内侧第三节 瘦大腿外侧第四节 睡前1分钟瘦腿操第三章 办公室美腿术第一节 矫正坐姿迈出瘦腿第一步第二节 小脚掌大作用第三节 坐椅上的瘦腿秘方第四节 打印机旁的瘦腿操第四章 家属生活美腿术第一节 巧用减肥盐去除腿部赘肉第二节 保鲜膜也能去赘肉第三节 光着脚来美腿第四节 边看电视边瘦腿第五节 和椅子一起跳舞第六节 洗澡也能瘦腿第七节 睡前5分钟让你双腿长5厘米第八节 躺着也能做美腿美人第九节 小小饮料瓶，带走大肥腿第十节 全身带动局部的美腿操第十一节 神奇按摩消除腿部水肿第十二节 穴位按摩打造勾人美腿第十三节 光洁美腿靠打造第五章 巧用公交工具瘦腿第一节 公交坐椅上的瘦腿术第一节 站着动动腿第一节 骑车上班的快乐瘦腿时光第六章 最简单的瘦腿法第一节 边走边瘦的步行瘦腿法第二节 慢跑，瘦小腿第三节 每天跳一跳，玉腿变苗条第四节 神奇的踮脚操第五节 4招和大象腿say “NO”第六节 小腿修长操第七节 紧致大腿操第八节 轻松蹲马步，甩光大腿赘肉第九节 风靡日韩的大腿玲珑操第十节 性感明星的美腿秘籍第七章 最简单的瘦腿饮食法第一节 美腿最需要的6种营养元素第二节 美腿从有机食物开始第三节 美腿食疗法第八章 轻松改变怪形腿第一节 萝卜腿形成的原因第二节 以柔制刚：按摩轻松解决萝卜腿第三节 蹦阶梯法第四节 OL消灭萝卜腿速成法第五节 放松结实小腿第六节 改善小腿线条第七节 甩掉“×形腿”和“O形腿”的帽子

编辑推荐

《一天五分钟神奇魔法美腿术》由辽宁科技出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>